

## ЧТО ЗНАЧИТ «БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА»?

Это означает, что, выкурив последнюю сигарету, Вы больше никогда снова не захотите курить, не будете мечтать закурить, не промелькнёт и мысли об этом. Донёсшийся до Вас табачный дым или воспоминание о вкусе сигареты не вызовут у вас приятных ощущений. Вы не будете завидовать курящему. Вам, скорее, будет жалко его. И, глядя на него, Вы вспомните, что свободны. Помочь Вам **обрести полную свободу от табачной зависимости** – наша истинная цель.

Может быть, кому-то это кажется смешным, но курение – вид наркотической зависимости, то есть болезнь. «Бросить курить» - знакомый, но неудачный термин, так как нужно не выбросить, а вылечить. Особенность этой болезни состоит в том, что при её лечении нужно решить сразу две задачи: максимально безболезненно снять химическую зависимость от табака как от наркотика и избавиться от глубоко въевшейся вредной привычки. Если говорить точнее, необходимо избавиться от множества привычек, связанных с курением. От того, что называют психологической зависимостью от сигареты.

Абстинентный синдром (ломка или период отвыкания) при отказе от табака проходит легче, чем в случае алкоголизма или тяжёлых наркотиков, но при этом он может быть весьма длительным. За годы курения организм приспособился к жизни с большим количеством никотина, а без табака его внутренняя среда должна существенно измениться. Поэтому нередко период отвыкания от сигарет протекает не только долго, но и достаточно болезненно.

Ошибаются те, кто давно курит, но думает, что есть способы бросить курить без проблем, без труда, а лучше всего ещё и бесплатно. На самом деле, если Вы хотите отказаться от курения навсегда, для этого сегодня есть только три пути, и у каждого из них есть свои плюсы и свои минусы. Выбирайте.

## СПОСОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА

### 1. Гипноз

Чтобы справиться с зависимостью от табака, врачи-психотерапевты применяют разные способы внушения, гипноз. Почему этим занимаются психотерапевты? Потому что трудно избавиться, прежде всего, от психологической зависимости. Химическая зависимость пройдёт через 3 дня, а быстро снять психологическую зависимость без гипноза довольно сложно. Если врач достаточно квалифицирован, такие сеансы имеют очень хороший эффект. Однако, гипноз не на всех действует одинаково благотворно. К тому же, такой способ достаточно дорог, особенно при индивидуальной работе.

### 2. Сила воли

Альтернативным способом считается волевой отказ – «взять и бросить». Но тогда придётся терпеть: привычки, связанные с табаком (медики называют это психологической зависимостью от никотина), будут уходить постепенно, годами. Не дни, а месяцы и годы человек, бросивший курить усилием воли, при каждом воспоминании о сигарете будет чувствовать себя несчастным. Завидовать тем, кто курит. С удовольствием вдыхать запах сигаретного дыма. Мечтать о случайной сигарете и произвольно искать для неё повод. И всё это в дополнение к тому, что надо будет перетерпеть малоприятный период отвыкания. Однако, людей, которые бросили курить одним лишь усилием воли, не так уж мало. Многим из них удалось избавиться от табака навсегда. Главный плюс – это абсолютно бесплатно. Главный минус – мучения, которые длятся не один месяц, а то и не один год.

Вариант метода «силы воли» - применение специальной фармацевтики. Антитабачные таблетки, спреи, леденцы и т.д. могут помочь легче пережить 3 дня борьбы с химической зависимостью, вообще легче пройти через период отвыкания (абстиненцию). Но это – всё. Годы борьбы с зависимостью психологической будут такими же и с теми же проблемами. Это неизбежно закончится сдерживанием себя усилием воли. Сдерживание становится дополнительным стрессом. Бросившие таким способом люди начинают хуже себя чувствовать, болеют, становятся нервными, толстеют. Зачастую, они начинают курить снова. Прежде всего, потому, что привычки, связанные с курением, если их целенаправленно не заменить, сохраняются очень долго.

### 3. Методика Карра

Этот способ бросить курить был изобретён англичанином Алленом Карром и описан в его книге «Лёгкий способ бросить курить». Отличительная черта способа - избавление от страхов и сомнений, связанных с решением отказаться от табака. Избавление не через лекарства, а через

понимание. Поняв причины, почему куришь, гораздо легче почувствовать, что этого тебе больше не нужно.

Аллен Карр назвал свой способ «лёгким» не потому, что воспользоваться им элементарно просто. Его методика не связана с мучениями, так как противопоставляется отказу от сигарет усилием воли. Более правильно называть ее **освобождением** от никотиновой зависимости.

Способом Карра воспользовался и автор Самоучителя.

Аллен Карр писал книги и организовал специальные клиники, в которых бросали курить с помощью терапии и гипноза. В клинике Карра вылечиться от никотиновой зависимости может каждый. Но это недёшево. Можно бросить курить и с помощью книг Карра. Однако, это реально только для уверенных в себе людей, способных к самостоятельному анализу.

Существенный минус данной методики состоит в том, что автор не придаёт серьёзного значения привычкам, связанным с курением. Такие привычки могут быть очень индивидуальными и не всегда очевидными. Но каждая из них, пока Вы не избавились от неё, будет настойчиво напоминать, что нужно закурить.

Чтобы бросить курить навсегда, нужен способ одновременного устранения никотиновой зависимости и табачных привычек, причём не требующий усилий воли. Такой способ мы и предлагаем, но предупреждаем, что это не настолько просто и быстро, как хотелось бы.

## О САМОУЧИТЕЛЕ И ТЕХНИКЕ РАБОТЫ С НИМ

Наш курс состоит из самоучителя «Легко и навсегда бросить курить» и двух приложений к нему. Мы решили развить идеи Карра, совместив возможности его книги и его клиники. При этом «книга» стала гораздо меньше, а «клиника» лишилась гипноза.

Что такое Самоучитель? Это – пособие для самостоятельной работы над существенным изменением своей жизни, отношениями с другими людьми и отношением к себе. Почему так философски? Потому, что сигарета изменила Вашу жизнь. Теперь же отказ от курения изменит её снова. Подумайте, разве это не так?

Чтобы эти новые изменения прошли спокойно и под полным Вашим контролем, нужен Самоучитель с двумя приложениями к нему, с помощью которых Вы избавляетесь от химической и психологической зависимости от сигарет. Избавляетесь с помощью активного чтения, так как нужно будет серьезно обдумывать прочитанное, отвечать на вопросы и выполнять упражнения. Все это при нашей активной поддержке, что даёт эффект «клиники».

Но сейчас, пока Вы не выкурите свою последнюю сигарету, курите, как привыкли. Не пытайтесь уменьшить количество выкуриваемых сигарет или заменить их марку на более «лёгкую». Бросать курить нужно сразу и навсегда. Но только тогда, когда Вы, закончив изучать самоучитель, будете к этому готовы.

В Самоучителе описаны 7 Шагов на пути к освобождению от никотина. Сделать один такой Шаг – значит решить конкретные проблемы, мешающие стать свободным некурящим человеком. Вы поймёте, что этот шаг сделан, если ответите на вопросы, уточняющие Ваше личное отношение к прочитанному. Присылайте свои ответы нам на почту. Мы поддержим Ваши усилия и постараемся помочь, если в этом будет необходимость. Вопросы играют в Самоучителе самую важную роль. Первую группу вопросов Вы найдёте уже в конце этой вводной главы.

Когда будут сделаны все 7 Шагов, Вы уберёте основные препятствия, мешающие стать свободным некурящим человеком. Вот тогда и наступит время выкурить свою последнюю сигарету.

На работу с Самоучителем время не лимитировано: на 7 Шагов Вы можете потратить и два дня, и две недели. Как Вам будет удобнее. Важно полностью освоить все Шаги и снять все вопросы и сомнения прежде, чем Вы выкурите свою последнюю сигарету. Только в этом случае она станет последней сигаретой в жизни, и это не вызовет ни малейшего сожаления. Если Вы не вполне уверены, что хотите бросить курить, или Вам кажется, что, прочитав Самоучитель, Вы ещё не готовы, не назначайте время выкуривания последней сигареты. Посоветуйтесь с нами, чтобы оценить свою готовность к этому решительному шагу. Возможно, лучше отложить

момент выкуривания последней сигареты и всё ещё раз обдумать. Иначе это будет отказ от курения усилием воли со всеми вытекающими, негативными для Вас, последствиями.

Книга А. Карра заканчивается подготовкой к последней сигарете. Но у нас есть приложения к Самоучителю для поддержки бросающего курить в самое трудное время – абстиненцию или, иначе, период отвыкания от табака. Кроме того, чтобы бросить курить навсегда, необходимо очистить органы дыхания от последствий курения и заменить связанные с курением привычки. Краткое описание приложений можно найти в содержании. Это приёмы и упражнения для облегчения и ускорения устранения химической зависимости от никотина и психологической зависимости от него.

Основная проблема работы с приложениями – время. Как только Вы выкурите последнюю сигарету, сразу станете некурящим человеком, но на следующие 3 дня активного периода отвыкания и последующие 4 недели, необходимых для восстановления организма, окажетесь в жёстких временных рамках. Свою работу в этом процессе никуда отложить нельзя. Первый день после последней сигареты – это именно те 24 часа, отсчёт которых начнётся с момента, когда последняя сигарета вами затушена. Следующие сутки – это второй день и никакой другой. И так далее. Вам может быть некогда, вы можете забыть сделать необходимые упражнения или просто лень, но помните, что время идёт неумолимо, и обмануть организм всё равно не удастся.

## НАША СОВМЕСТНАЯ РАБОТА

Курение – это болезнь, а не просто вредная привычка. Отнеситесь к курсу лечения от никотиновой зависимости серьёзно. Задача самоучителя – подготовить Вас к лечению. Но основной курс лечения нашим способом – это работа с приложениями. Рассчитан этот курс примерно на 5 недель - время основной фазы периода отвыкания. Чтобы в результате Вы чувствовали себя практически так же, как и те, кто не курил никогда: без тяги к табаку, с другими привычками, с чистой дыхательной системой.

Каждый шаг самоучителя, каждый день работы с его приложениями – очередная лечебная процедура. Причём, лекарство должно усваиваться организмом. В нашем случае, усвоение – это присланные нам ответы на вопросы. Силой такой же лечебной процедуры будут обладать и Ваши резюме о том, как пройдены первый день или третья неделя после последней сигареты при работе с приложениями. Наши ответные письма можно назвать консультацией.

Консультации и есть наша «клиника». Регулярно общаясь с нами, Вы получите необходимую поддержку с индивидуальным подходом. Поддержка Вам понадобится, потому что столь серьёзное дело, как выпутаться из многолетней зависимости и поменять укоренившиеся привычки, почти невозможно сделать в одиночку.

Наша совместная работа, налаженная Самоучителем, продолжится во время абстиненции при использовании Вами приложений. В соответствии с приложениями, она станет сначала ежедневной, затем еженедельной. Приложения – это изюминка нашего курса. Именно работа с приложениями сделает Ваш отказ от курения окончательным и бесповоротным, так как с их помощью Вы сможете достаточно быстро очистить от последствий курения дыхательную систему и изменить связанные с курением привычки. А мы должны помочь Вам. Для этого Вы регулярно сообщаете нам, как проходит эта работа, а мы помогаем справиться с ней, разъясняем приёмы и упражнения, адаптируем их и подсказываем, учитывая все Ваши индивидуальные особенности.

Такая поддержка требует постоянного труда, и мы хотели бы получить от Вас небольшой денежный взнос. Без этого взноса наша совместная работа в период абстиненции будет невозможна. Вознаграждение, на которое мы рассчитываем - 2000 рублей, примерно равные средним расходам на табак в месяц.

Цели нашей совместной работы: вначале - качественная подготовка к окончательному отказу от курения, затем - облегчение абстинентного синдрома, освобождение от курительных привычек, очистка дыхательной системы. Всё это вместе и есть отказ от курения навсегда.

Когда мы ждём от Вас письма?

- в любое время, если есть вопросы, возникают сомнения или требуется поддержка;

- когда готовы Ваши ответы на вопросы каждого шага Самоучителя, начиная с вводной главы;
- при работе с приложениями ежедневные или еженедельные описания событий, связанные с отказом от курения.

Чем мы можем Вам помочь в ответных письмах?

- ответами на возникающие вопросы;
- коррекцией курса в зависимости от скорости усвоения Вами материала;
- индивидуальными подсказками.

## ВОПРОСЫ

Вы уверены, что хотите бросить курить навсегда?

Понятно ли вам, чем отличается наш способ отказа от табака?

Готовы ли Вы приложить свои усилия и принять нашу помощь, чтобы отказаться от курения навсегда?

Какая лично у вас основная причина бросить курить?

Понятен ли Вам путь к освобождению от никотиновой зависимости, который предстоит нам сделать?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разьясим и оперативно поможем.

Сегодня курильщик становится человеком второго сорта. Его гоняют, ему запрещают, его сторонятся. Ещё не презирают, но, наверное, скоро начнут. И каждый из нас время от времени это чувствует.

Как сохранить достоинство, уважение к себе, если к тебе относятся, в лучшем случае, снисходительно... В конце концов, курить сегодня просто не модно.

Ответ однозначный: бросить курить.

Однако, любой заядлый курильщик знает, что при всём желании бросить курить совсем непросто. Поэтому частая отговорка звучит примерно так: «Много раз собирался. Даже бросал. А потом...начинал снова. Видимо, всё-таки зачем-то это нужно. Да и не один я такой. А главное - я привык и не представляю свою жизнь без этого».

Оправдания курильщиков могут различаться. Но, продолжая курить, каждый из нас всё равно пытается, прежде всего, **обмануть сам себя**. Потому, что сложно отказаться от привычки. Болезненной привычки, антиобщественной и очень неинтеллигентной.

Это только в старом кино интеллигенты постоянно курили. Ну, так и паровозы когда-то казались верхом совершенства.

Решение бросить всерьёз, то есть, навсегда у Вас всё-таки созрело. Хотя, возможно, где-то в глубине души Вы и ощущаете сомнения или даже страх перед будущей «невесёлой» жизнью без сигареты. Да и сам отказ от сигареты кажется сейчас трудным: «Несколько часов без курева, и уже тянет закурить, сил нет... А тут взять и насовсем отказаться?!» Поэтому к слову «легко» в нашем названии Вы, наверное, относитесь с недоверием. Особенно, если бросить курить уже пытались.

Может быть, сейчас не самое подходящее время? Может быть, лучше отложить «на потом»?

**Но лучшего времени, чтобы бросить – не будет!**

Потом решиться бросить будет ещё труднее. Потому, что никотин – это лёгкий наркотик. Именно это свойство никотина и формирует, прежде всего, привычку, и создаёт всё большие сложности при попытке избавиться от неё.

Привычку, безусловно, вредную, можно сказать, болезненную. Табачный дым год за годом загаживает горло и лёгкие, постепенно закупоривает сосуды, поражает сосудистую систему ног, потихоньку придавливает реакции нервной системы, с каждым днём чуть увеличивая вероятность рака, ишемической болезни сердца, стенокардии.

Но это же лишь вероятность, - думаем мы, - может быть, пронесёт. На то и надеемся.

Одна сигарета уменьшает здоровье совсем незаметно, на каплю. Но порцию дыма мы должны получать часто и регулярно. Каждый день. Из года в год.

И, видимо, чтобы не отказываться от табака, **должны со смирением ожидать своей участи?** Как муха, попавшая в паутину...

Но, если подумать, - это же вовсе не злая судьба или вражья происки. Это - паутина самообмана.

## НЕ НУЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ ВОЛИ СЕБЕ ВО ВРЕД

Из паутины самообмана надо выбираться. Но важный вопрос – как?

Создатель «Лёгкого способа бросить курить» А. Карр справедливо заметил, что для отказа от курения люди придумали термин «бросить», видимо, подразумевая отказ от чего-то ценного, о чём можно потом сожалеть. Так и получится, если Вы бросите курить усилием воли или попытаетесь бросать постепенно, уменьшая количество ежедневно выкуриваемых сигарет.

Уменьшая количество, Вы делаете каждую сигарету более ценной и желанной. В свою очередь, полный волевой отказ от курения будет осознаваться как большая потеря. Таким отказом можно было бы гордиться, но он подразумевает сожаление, тайное даже от себя, которое неизбежно перейдёт в надежду когда-нибудь закурить вновь.

Одной лишь силой воли нельзя освободиться от зависимости. Поэтому мы предлагаем не стараться и гордо мучиться, опираясь на силу воли, а понять и почувствовать, что **Вам этого больше не надо**. Только в этом случае отказ от курения будет полноценным. Только в этом случае, бросив курить, Вы ничего не потеряете. Наоборот, **такой отказ – это обретение свободы**.

Наконец, так бросить - легко.

Более того, по-настоящему **бросить курить можно только легко**, то есть без каких-либо потерь и мучений. И это только кажется парадоксом. Но в реальности любое усилие (включая кодирование или использование препаратов) становится навязыванием, порождая подсознательное сопротивление, и «счастье когда-нибудь покурить» крепко засядет в вашей памяти.

**Бросать надо легко, поняв**, что нет никаких причин продолжать душить себя ядовитым дымом. Только так Вы сможете **освободиться от табака навсегда!**

## СЛИШКОМ ДОРОГО ПРОДОЛЖАТЬ ОБМАНЫВАТЬ СЕБЯ

А если, всё-таки, отложить? Почитать, подумать, поискать способ бросить получше... Или потому, что время сейчас чуть-чуть неподходящее. А, может быть, и потому что в одиночку как-то страшновато...

Но тогда каждая сигарета продолжит по капле уменьшать Ваше здоровье. Да и не только Ваше, ведь продолжится и **пассивное курение Вашего ближайшего окружения**.

Капля – это ведь так мало, почти незаметно. Но может быть всего одна сигарета станет той последней каплей, и кто-то молодой и неопытный, глядя на Вас, закурит. А потом, Вы же это знаете, он, также как и Вы, будет мучиться, пытаясь бросить.

Так же по капле будут исчезать деньги из Вашего кошелька. Хотя сейчас эти **капли становятся всё чувствительнее**. Сколько всего нужного Вы могли бы купить, если бы последний год не курили? А сколько вылетело в дым за всё время, пока Вы курите? Посчитайте, если не страшно.

Пока не бросите курить, Вы **не сможете распоряжаться собой полностью** как взрослый самостоятельный человек. Потому, что зависите от поступления никотина в вашу кровь, и, поэтому, сейчас не Вы, а он распоряжается вами: как и с кем общаться, когда сделать перерыв в работе, где и как отдыхать и т.д.

Но это не трагедия всей жизни. Вы просто подсели на слабый и, к сожалению, очень популярный наркотик. Подсели, как и многие вокруг Вас.

И что? Подождать пока бросят все вокруг? Надеяться, что как-нибудь само...

Конечно, нет! Просто, чтобы бросить курить по-настоящему, бросить легко и навсегда, нужно избавиться от всех заблуждений и страхов. Тоже, в общем, не очень обоснованных.

И первый шаг на этом пути Вы, похоже, уже сделали.

## ВОПРОСЫ

Есть ли у Вас проблемы, возникшие из-за курения? Если да, то какие?

Есть ли в Вашем окружении близкие люди, которым Ваше курение мешает жить? Можете спросить у них прямо сейчас и записать их ответы.

Вы подсчитали, сколько денег потратили на курение за всё время, пока курите?

Как Вы думаете, правы ли психотерапевты, утверждающие, что одной лишь силой воли невозможно справиться с зависимостью?

Понятно ли Вам, почему уменьшать количество выкуриваемых сигарет, всё равно, что пытаться обмануть себя?

Самый важный вопрос: назовите свои личные причины, по которым бросить курить нужно сейчас.

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разьясим и оперативно поможем.

Вы можете и должны отказаться от курения. В этом нет ничего трудного. У Вас, как и у любого другого человека, **нет никакой особой тяги к сигаретам, никакой особенной слабости и ни единой естественной причины курить**. Вас привязал к себе наркотик, а регулярное потребление наркотика – болезнь, от которой нужно избавиться. И не сомневайтесь в этом.

Сомнения – главный союзник неудачи. Только Ваши сомнения могут сделать отказ от курения трудным. Получите ответы на все свои вопросы прежде, чем выкурите последнюю сигарету. Но после этого будьте решительны. **Не пытайтесь** бросить. **Не пробуйте**. **Не старайтесь**. Когда Вам будет всё понятно, просто прекратите делать то, что так ухудшает вашу жизнь. Можете не сомневаться и в том, что Вы не просто бросите курить, если серьёзно этого хотите, но и **сделаете это легко**.

Как это ни печально, но почти всё, что лично Вас связывает с табаком и курением, основано на обмане и пустых надеждах. Правда здесь только в том, что у Вас есть вредная привычка, которая медленно, но верно отравляет жизнь Вам и окружающим. Да Вы ещё и виноваты в этом.

На эту тему обычно думать не хочется, потому что жить с чувством вины и обмана малопривно и даже страшно. Лучше закурить, чтобы не думать.

И страшно подумать, что будет, когда мы лишимся сигарет. Все мы, на самом деле, боимся лишиться привычной жизненной опоры. Нам кажется, что, бросая курить, мы будем несчастны. Хотя и знаем, конечно, что сами себя в этом обманываем.

Бросить страшно – а вдруг не получится. Возникает новый страх – страх неудачи. Вот так один страх наслаивается на другой. Хотя, конечно, мы не дрожим всё время от страха. Мы просто по отношению к курению ведём себя как страусы, спрятавшие голову в песок. В результате мы просто обманываем себя за счёт своего времени, здоровья и ухудшения качества жизни.

Да, именно так - существенного ухудшения качества своей жизни. Когда Вам, наконец, удастся прекратить это странное занятие, не свойственное больше ни одному живому существу, то через несколько дней Ваша одежда и всё вокруг Вас перестанет источать табачный запах. Ваше обоняние начнёт восстанавливаться. С каждым новым днём мир запахов будет становиться богаче, появятся даже ароматы, которые, как Вам казалось, забыты с детства. То же касается и восстановления богатого мира вкусов. А есть ещё и множество снимаемых с Вас ограничений. Никто и ничто теперь не погонит Вас из офиса в вонючую курилку или из кафе под дождь. Вас не будут сторониться люди, не переносящие запах табака, и Вы сможете выбирать любое место и любую компанию, в том числе и курящую (если, конечно, сами этого захотите).

Наверное, Вы, как и все люди, тратите много сил и средств на улучшение качества своей жизни. Заметьте, что бросив курить, Вы сможете сделать это легко. Более того, получите в свой бюджет сэкономленные на табаке деньги и улучшите здоровье в придачу. А сколько людей перестанет ворчать на Вас или коситься - знаете только Вы сами.

Когда Вы почувствуете отсутствие пользы и реального удовольствия от курения, Вам больше не захочется курить. Собственно, в этом и состоит метод Карра. Не пытаться бросить курить усилием воли, а просто прекратить это жутко бессмысленное, но при этом опасное и довольно вонючее, занятие.

Потому, что сигарета – отнюдь не ценный приз. Скорее – наваждение.

А как же сомнения и страхи? Разве они не обоснованы?

Обоснованы. Зависимостью от никотина, в которую вы попали, и привычками, которые появились у Вас в связи с этим. И больше ничем! Но как только избавитесь от них, **Вы избавитесь и от своих страхов.**

Расстаться с никотиновой зависимостью совсем не так трудно и страшно, как кажется. Никотин быстро распадается в организме, и химическая зависимость от него скоро исчезнет. Поэтому гораздо важнее избавиться от страхов в своей голове, главный из которых – страх потерять эту зависимость.

Отбросьте от себя эти страхи, навеянные никотином, и тогда бросить курить Вам будет легко.

## ВОПРОСЫ

Есть ли у Вас страхи, связанные с табаком? Можете ли вы описать их?

Можете ли Вы сформулировать своё отношение к сигарете? Вы действительно зависите от неё?

Изменилось ли Ваше отношение к табаку за то время, что Вы курите? Как именно?

Подумайте, как повлияла сигарета на качество Вашей жизни.

Может быть, мы неправы, и в каких-то аспектах качество лично Вашей жизни сигарета улучшила?

Попробуйте перечислить плюсы, которые Вы получите от того, что бросите курить. Как это коснётся качества Вашей жизни?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разъясним и оперативно поможем.

Закуривая, мы отдыхаем, отвлекаемся от напряжений и неприятностей. Отвлекаемся и отдыхаем за счёт того, что доставляем себе пусть небольшое, но удовольствие.

Бросив курить, Вы этого удовольствия лишитесь. Разве не жаль? Или это неправда, и Вы ничего не потеряете, а возможное удовольствие - это заблуждение?

Вспомните, когда Вы начинали курить, сигарета казалась Вам противной? Не так ли?

Тогда Вы, наверное, думали, что противна она только Вам, а другие курящие уж точно получают удовольствие. В конце концов, все курильщики оправдывают привычку вдыхать дым именно так: «А мне нравится».

Возможно, Вы думали, что надо втянуться, чтобы наслаждаться.

Ну и как, получилось? Втянуться-то Вы втянулись, а как с удовольствием? Не вообще, не по разговорам, а лично у Вас?

Затягиваясь, Вы каждый раз наслаждались? Или, хотя бы, через раз? А зачем Вы курили ту сигарету, которая не доставляла удовольствие? А, может быть, таких сигарет было много? Но Вы их не выбросили, а выкурили. Зачем?

Можно задать себе вопрос и в более резкой форме: были ли вообще такие сигареты, которые доставляли удовольствие? Облегчение, даже удовлетворение, Вы, конечно же, ощущали многократно. Особенно, если долго не курить. Но удовольствие? Как от чего-то очень вкусного или ароматного...

Может быть, Вы думаете, что удовольствие, конечно, было, и много раз. Хорошо, пусть так! Но что мешает проверить, можете ли Вы получать от курения удовольствие сейчас.

Проверим?

## ПОПЫТКА ПОЛУЧЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЯ ОПЫТНЫМ ПУТЁМ

Что доставляет большее удовольствие: вкус сигареты или её запах? Может быть, пропахшая дымом одежда? Или доставляло удовольствие думать, как смотришься с сигаретой в зубах?

Какие части тела могут радоваться приятному вкусу? Язык, конечно же. Ну, можно представить себе довольный пищевод или желудок. А что улавливает приятные запахи? Конечно, нос. И, если этот запах действительно приятен, Ваш нос его, несомненно, оценит. Попробуйте экспериментально понять, в чём же находится или может находиться удовольствие от курения. Поверьте, это интересно.

Если можете, закурите прямо сейчас. Или вспомните о необходимости дать оценку на удовольствие во время ближайших перекуров.

Проверьте, насколько приятна затяжка вкусовым сосочкам Вашего языка. Язык ощущает удовольствие?

А как Ваш нос оценивает проходящий дым?

Может быть, Вы ощущаете удовольствие в горле?

Или от наслаждения хочется погладить живот?

А, может быть, в голове разливается блаженство?

Обратите пристальное внимание на свои ощущения. Оцените вкус и запах. Вдыхайте поглубже, если не поняли.

Вы можете оценить таким образом и следующую сигарету или, даже, оценивать все следующие.

Ну и как? Вы смогли ощутить удовольствие от вкуса или запаха? Хотя бы мимолётное?

Неужели – нет?!

Но, тогда, нет и западни на пути в мир некурящих: **никакого потерянного удовольствия не будет!**

И, кстати. Выглядите Вы с сигаретой совсем не презентабельно: не интеллигентно, не солидно и не красиво, а, скорее, неряшливо. Да и запах, исходящий от Вас после перекура, вряд ли кому-нибудь приятен.

Но, может быть, Вы курили не в стремлении получить удовольствие, а дело в чём-то другом? В чём именно, мы попробуем разобраться дальше. А вопрос о возможном удовольствии от курения Вы для себя, наверное, уже решили.

## ВОПРОСЫ

Что лично Вам казалось наиболее приятной стороной курения: вкус, запах, внешний вид сигареты, ощущение её в руке или что-то другое?

Бывали ли у Вас моменты, когда казалось, что курение доставляет Вам особенное наслаждение? Это была первая сигарета после большого перерыва или табак был какой-то особенный?

Вспомните, может быть, удовольствие курения было связано у Вас вовсе не с сигаретой, а с чем-то другим. Например, с чашкой утреннего кофе. Или с другими предметами, а может быть и людьми? Возможно именно они делали сигарету вкусной и ароматной?

Возможно ли, что за удовольствие покурить Вы принимали удовольствие отдыха или общения? Или другие ситуации? Какие?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разьясим и оперативно поможем.

«Ну, хорошо», - скажите Вы, – «пусть удовольствие от курения - это иллюзия. Но в мире курят миллионы людей. Для чего-то ведь они курят? И, если они не получают от этого удовольствия, то, наверняка, курение должно приносить им какую-нибудь пользу. Не может быть, чтобы такое количество людей просто пускало в дым своё здоровье за свои же собственные деньги».

Весомые основания для курения, конечно, должны быть. Но лично Вы знаете, **для чего Вы курите?** Отыскать ответ на этот простой вопрос может оказаться не так просто, как кажется.

Давайте вместе попробуем найти, для чего людям нужны сигареты, а также трубки, сигары и так далее.

Может быть, с сигаретой гораздо легче отдохнуть, расслабиться, снять излишнее волнение или уменьшить полученный стресс?

Многие используют курение именно с этой целью. Но достижима ли она? Какое может быть расслабление, если основной действующий компонент табака, никотин, попадая в организм, вызывает учащение сердцебиения, повышает кровяное давление, сужает сосуды. Табак изначально использовали, скорее, чтобы взбодриться. Так что, согласитесь: регулярно отдыхать с учащённым пульсом - затея довольно сомнительная.

Как, впрочем, и бороться со стрессами. Стресс – это напряжение, вызванное внешним давлением, на которое организм отвечает повышением пульса, сужением сосудов, оттоком крови с периферии тела, прекращением процессов переваривания пищи. Заметьте, что это перечисление эффектов стресса почти полностью совпадает с перечислением эффектов от курения. Так что, закурив сигарету в надежде снять напряжение, волнение или стресс, вы получите обратное действие. По крайней мере, для вашей сердечно-сосудистой системы стресс станет двойным.

Кстати, то же будет и с устранением боли. Пробовали ли Вы когда-нибудь снимать таким способом зубную боль? Боль и правда уменьшается. Но только потому, что Вы применили известный вам способ отвлечь своё внимание от болезненного места. На самом деле, никотин, сужая сосуды, боль только усиливает.

Если табак не годится для расслабления, тогда может быть наоборот: люди курят, в основном, чтобы повысить свой тонус, собрать в кулак энергию и волю? Вы лично когда-нибудь пробовали закурить именно с этой целью? Видимо, нет. Даже сама мысль об этом кажется странной.

А вот закурить для концентрации внимания, когда нужно подумать, сосредоточиться или принять важное решение, странным не кажется. Но табак никак не улучшает мозговую деятельность, скорее наоборот, сужая сосуды, он ухудшает кровоснабжение головы. Такой способ сосредоточения ведёт не столько к точным, выверенным решениям, сколько к инсульту.

Многие говорят, что с сигаретой коротают время. Такое вот эффективное средство от скуки, тоски или одиночества. Сигарета как подруга, которая всегда с тобой. С ней и помолчать приятно...

Подруга, правда, пульс учащает. Волнительная такая. И кашель от неё, глаза слезятся. А на холоде – и простуду приносит. На ветру пожар может устроить. А, если в помещении, то аромат от неё... прямо скажем не божественный, не говоря уже об окурках в пепельнице.

Но от грустных мыслей отвлечь может. Переключаешься на дым или на кашель – и никаких грустных мыслей. Точнее, в голове - дым вместо мыслей. И получается, что это – не средство от скуки, а средство от мыслей. Только вопрос: Вам это нужно?!

Зайдём с другой стороны: сигарета нужна при личном общении, она объединяет и, к тому же, прекрасно заполняет паузы. Все новости – они в курилке! Наверное, это – самый частый ответ курильщиков и, особенно, курильщиц на простой вопрос, зачем они курят.

Но не кажется ли, что тот, кто это утверждает, просто боится, что без сигарет нормального общения у него уже не будет.

Почему боится? Потому что привык.

А, если оторваться от привычки и подумать? Разве паузы не лучше заполнять собственными мыслями, а не дурманящим голову дымом? Разве никогда не кутившие люди общаются хуже курящих? Разве не расширятся возможности общения, если в нём не будут участвовать сигареты?

Можно общаться и с курящими, если курилка хорошо проветривается. А если нет, то такое общение подходит только людям, не боящимся заработать что-нибудь вроде рака горла или лёгких. Или хронический кашель, на худой конец.

Напоследок рассмотрим ещё два весомых утверждения: во-первых, без сигареты обед (любая еда) будет казаться незаконченным и требовать окончания или продолжения, и, следовательно, во-вторых, сигарета сдерживает аппетит, а бросившие курить немедленно начнут набирать вес.

Первое из этих утверждений говорит о том, что качество пищи или напитков зависит от последующей сигареты. Утверждение это довольно смешное, даже с учётом субъективности вкусового восприятия. Возможно, Вы сделали послеобеденное курение ритуалом, означающим окончание обеда. Сами себя выдрессировали на условный рефлекс не хуже собаки Павлова: появление сигареты должно означать для организма окончание выделения слюны. И тогда, если бы второе утверждение было бы близко к истине, как легко можно было бы худеть. Даже курить не обязательно. Показал сам себе сигарету, и аппетит пропал.

К счастью или к сожалению, но курение и аппетит никак не связаны. Уинстон Черчилль – далеко не единственный не очень худой джентльмен, не выпускавший сигару изо рта, который мог бы вам это доказать.

Хотя, конечно, желание покурить похоже на желание поесть. Но, если Вы будете злоупотреблять этой похожестью и курить, когда хочется есть, то появится серьёзная перспектива язвы желудка и прочих желудочно-кишечных проблем. А Вам это зачем?

Вроде всё перебрали. Но какую реальную пользу от сигареты можно получить – так и не понятно. Ответа на вопрос «Для чего люди курят?» мы не нашли.

Но, может быть, этот вопрос поставлен неправильно: не «Для чего люди курят?», а «Почему?».

Хотя ставить вопрос таким образом скучно, потому что ответ на него известен. Миллионы людей курят потому, что попали в зависимость от табака, и со временем эта зависимость превратилась в дурную привычку.

Похоже, что никаких преимуществ у курильщиков нет, а значит, серьёзных причин для продолжения курения у Вас просто не существует. Все возможные причины или преимущества оказались не серьёзными основаниями устойчивой тяги к сигарете, а мыльными пузырями заблуждений или самообманом.

Более того, почти для всего, включая релаксацию или сосредоточенность, устранение стресса или повышение тонуса, гораздо эффективнее применять различные упражнения дыхательной гимнастики, которыми мы займёмся чуть позже для очистки дыхательной системы от последствий курения. Но прежде, чем чистить эти «Авгиевы конюшни», нужно перестать в них гадить. А до того нужно понять, что делать с этой привычкой и как избавиться от табачной зависимости.

## ВОПРОСЫ

Считаете ли Вы, что от курения всё-таки может быть какая-нибудь польза? Если да, то какая?

Возможно, лично Вы получали какие-то преимущества от курения, и Вам будет жаль их потерять? Какие преимущества?

Может быть, мы не правы, и у Вас были серьёзные основания для курения?

В каких случаях применение сигареты Вы считаете более оправданным? Или таких нет?

Согласны ли Вы с утверждением, что сидящее в голове желание закурить – лишь привычка?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разъясним и оперативно поможем.

Курение, одновременно, один из видов наркотической зависимости и глубоко укоренившаяся привычка. Точнее, большая группа привычек, связанных с курением. Именно поэтому бросить курить может казаться трудным.

Курение включает множество привычных поз и движений, действий и мыслей, без которых знакомый мир «рухнет», окажется совсем другим. Сигарета как приклеенная может стоять в сознании рядом с кофе, утренним туалетом или необходимостью перерыва в работе. И множеством всего другого.

Если Вы курите достаточно давно, то сигарета стала частью Вашей жизни. Хуже того, она стала казаться неотъемлемой её частью.

Можно сказать, что все мы состоим из привычек (стереотипов). Привычным способом спим и ходим, сидим за столом и одеваемся. У нас привычная осанка, повороты головы и положение тела за рулём автомобиля. Привычным способом мы наклоняемся и открываем входную дверь. У каждого из нас сотни и тысячи разнообразных движений, доведённых до автоматизма.

Образ мыслей у нас тоже привычный, как и способы решать свои проблемы. Набор стереотипов у каждого уникален, но привычка курить есть, разумеется, у всех курильщиков.

Курение – это, безусловно, вредная во всех отношениях привычка. Но у каждого из нас полно вредных привычек. Кто-то ночью храпит, не думая о перерывах дыхания, кто-то не может ходить без высоких каблуков, зарабатывая себе больные колени, кто-то не умеет просто смотреть, а не вглядываться, ухудшая тем самым зрение, кто-то зарабатывает сколиоз, всегда нося сумки в одной руке, а кто-то просто так привык к мягкому креслу, что всерьёз и надолго обеспечил себе боли в пояснице.

Это, конечно, далеко не весь перечень. Можно всю жизнь положить, занимаясь исправлением своих вредных привычек. Поэтому силы стоит тратить только на те из них, которые нам мешают жить прямо сейчас. Что называется, достали. Сегодня это курение. Тем более, что эта дорогая во многих отношениях привычка не только мешает жить нам, но и окружающим нас людям.

То, что курение – это сложившаяся привычка, серьёзно мешает бросить курить. Только не надо этого бояться. Привычки можно заменить. И лучше это сделать сознательно.

Без сомнения, Вы сумеете выработать новые привычки на замену тех, что привязаны к сигарете. Не бойтесь, что первое время, пока не выработался новый стереотип, будет не очень удобно. Вас должна греть мысль о том, что тяга к старым привычкам, связанным с курением, будет с каждым днём слабеть.

Что значит «заменить» и что значит «неудобно»?

Представьте, что Вы 20 или 30 лет носили сумку на левом плече. Со временем это плечо стало намного выше правого, этот перекос стал виден издали, и Вам его хочется убрать.

Чтобы убрать перекос, нужно научиться носить сумку на правом плече. Но с правого плеча сумка будет скатываться. Это неудобно и непривычно. Однако, если Вы хотите выправить плечи и позвоночник, вам придётся терпеть неудобства, приучая к сумке правое плечо.

Терпеть до тех пор, пока плечи не выправятся, и Вам станет одинаково удобно носить сумку и на правом плече, и на левом.

Этот новый стереотип красивее, удобнее и здоровее. Ради этого Вы переучивались и терпели какое-то время потерю привычного комфорта.

Из этого примера видно, что, если цель избавиться от вредной привычки поставлена, она достижима, но некоторые неудобства придётся перетерпеть.

Связанные с курением привычные действия, если их не отслеживать, могут оказаться весьма небезобидными.

Например, чувство голода и желание закурить схожи по ощущениям. После того, как Вы бросите курить, забыв об этой схожести, можно пытаться «зажевать» каждый выплывший из памяти позыв покурить. Отсюда и растут ноги одного из самых распространённых страхов курильщиц: если бросить курить, наберёшь вес. Просто надо помнить о схожести этих ощущений и не подменять одну вредную привычку другой – постоянно что-нибудь жевать.

Лучше заменить привычную сигарету чем-нибудь более полезным. Этими приёмами мы займёмся в приложениях к Самоучителю после того, как Вы выкурите свою последнюю сигарету. Следуйте нашим рекомендациям для периода отвыкания и не бойтесь: бросив курить Вы не наберёте лишний вес.

Разумеется, Вы не настолько ведомый человек, чтобы у Вас не получилось самостоятельно заменить одно действие другим, а затем привыкнуть к новым действиям. Хотя, может быть, сейчас Вы ещё не представляете, что будете делать во множестве привычных обстоятельств без дымящейся палочки в руках или во рту. Можно подумать, что без сигареты в зубах Вы никогда не ходили по улице, не сидели в машине, не общались с друзьями и коллегами. Но это же не так! У Вас всё это прекрасно получалось и без лишнего пускания дыма под нос себе или в лицо соседу. Значит, не такое уж и сложное дело все эти привычки заменить.

Как мы выяснили, Вы, безусловно, сможете поменять свои привычки, связанные с курением, на другие и ничего при этом не потеряете. Значит, страхи, связанные с возможной потерей этих привычек – не повод продолжать курить.

Хотя эти страхи и кажутся сейчас завышенными, позже, в приложениях, мы попробуем вместе заняться искоренением основных привычек, связанных с курением и вызывающих рефлекторное желание закурить.

## ВОПРОСЫ

Какие «курительные» привычки есть у Вас? Попробуйте вспомнить все Ваши личные стереотипы поведения, связанные с курением.

Есть ли среди них привычки, заменить которые Вам сейчас кажется делом сложным?

Испытываете ли Вы какие-нибудь опасения по поводу вынужденной замены связанных с курением привычек?

Готовы ли Вы терпеть временные вынужденные неудобства в связи со сменой своих привычек?

Бойтесь ли Вы набрать вес, когда бросите курить?

Согласны ли Вы, что привычки, связанные с курением, Вам по силам заменить на другие?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разъясним и оперативно поможем.

Никотин в очень маленьких количествах производился печенью, но только до тех пор, пока Вы не начали курить. Курение прекратило этот процесс и изменило обмен веществ. При курении никотин поглощается организмом в неизмеримо больших количествах и становится для него ядом. К тому же, никотин - не очень сильный, но, всё-таки, наркотик.

Никотин не убивает быстро. И в свои сети увлекает не с первой затяжки. Зато надолго, на годы и десятилетия. Часто ли вас посещала эйфория от курения? Наверное, нет. Но, ведь, затягивает. А потом держит долго и прочно, потихоньку разрушая организм.

Представьте, что внутри Вас живёт маленькое прожорливое чудовище. Так назвал нашего внутреннего любителя покурить создатель «Лёгкого способа бросить курить» Аллен Карр. Не очень приятный образ, но что поделаешь.

Это чудовище почти всё время голодно. Только хочет оно не есть, а курить. Маленькое чудовище поселилось у Вас внутри вскоре после первой выкуренной сигареты. Если бы начинающие курильщики знали, какого квартиранта они к себе пригласили поселиться...

Выкурили Вы очередную сигарету. Думаете, что получили если и не удовольствие, то хотя бы удовлетворение. А это Вы просто накормили дымом своё маленькое чудовище. Это оно удовлетворено. А пока довольно, оно не будет Вас кусать. Но вот что плохо: его удовлетворение будет недолгим.

Никотин – быстродействующий наркотик. Уже через 15 секунд после затяжки никотин через кровь попадает в мозг, что сравнимо со скоростью действия наркотиков, вводимых внутривенно. Удовлетворение наступает быстро.

Но и выводится никотин быстро (время полураспада никотина в организме всего около 2 часов). Когда наркотик выводится, начинается ломка или, иначе, отвыкание, и Вы ощущаете внутри себя пустоту, чем-то похожую на голод. Но это не голод: в пище Ваш организм нуждается вполне реально. Это Ваше внутреннее маленькое, но прожорливое чудовище требует очередную дозу, а Вы думаете, что у Вас возникло желание покурить.

Сразу после закуривания очередной сигареты никотин снова поступает в организм, и чувство пустоты исчезает. Его вытесняет приятное ощущение, которое кажется удовлетворением или расслаблением.

Вы не властны над собой. Теперь внутри Вас поселился хозяин – маленькое прожорливое чудовище. И этот хозяин вскоре потребует следующую порцию.

Что будет, если хозяину не дать вовремя очередную порцию никотина? Тогда внутри начнёт сосать. Это чудовище требует свою дозу, и будет требовать всё громче и громче. Так что даже

краткосрочный отказ от курения вызовет у Вас крайне неприятные ощущения. Чудовище будет кусаться, травмируя Вашу психику.

**Причина же такой травмы кроется в каждой выкуренной сигарете.**

В этом суть наркотической зависимости: очередная сигарета наполняет Вас дозой никотина; никотин быстро выводится; это порождает желание получить следующую дозу.

Если однажды Вы не прервёте эту цепь, то так и будете до конца жизни наполняться никотином, пока он не поможет оборвать эту последовательность раньше отпущенного Вам времени, то есть убьёт Вас.

### ТРИ ДНЯ ДО СВОБОДЫ

Как порвать эту цепь? Помучиться, но усилием воли запретить себе курить? Вы, наверное, уже поняли, что такие мучения большого смысла не имеют, потому что запретное становится более желанным. Чем дольше запрещаешь, чем больше стараешься не думать о нём или нарочно избегать компании курящих, тем сильнее будет желание получить этот возделанный плод.

И что? Втайне даже от себя всю оставшуюся жизнь мечтать о случайной сигарете?

Нет, сила воли здесь абсолютно не нужна. Вы что, собрались на амбразуру, похудеть за месяц на 10 килограммов или переплыть в одиночку океан? **Не надо ничего преодолевать.** Чтобы порвать зловредную никотиновую цепь, нужно всего 3 дня не курить.

### **Три дня не курить! Всего 3 дня!**

Не думайте эти 3 дня, что Вы что-то бросили, что-то потеряли, не сожалейте об утраченном. Это всё «мысли» Вашего самозваного никотинового хозяина. Он же хочет оставаться хозяином, он не хочет уходить. Поэтому он будет просить, требовать, умолять: всего одну сигарету, всего одну затяжку...

Если не хотите остаться его рабом, не обращайтесь на это внимания. Вы же знаете его подлую натуру. Он пытается внушить мысль, что Вы можете потерять нечто ценное, что если откажитесь от табака, останется пустота, что Вас будет мучить сожаление об утраченном...

Но разве Вы можете что-нибудь утратить на самом деле? Кроме болезненной привязанности, конечно.

Не позже, чем через 3 дня, кровь полностью очистится от табачного никотина, и химическая зависимость от него исчезнет. Конечно, это далеко не полная очистка организма от токсинов табака, прежде всего, смолы и сажи. Но цепь будет порвана, чудовище умрёт.

### **Главное, Вы будете свободны!**

Останется только очистить органы дыхания от последствий курения и изменить связанные с курением привычки, чтобы из Вашей памяти ушла былая зависимость.

Вы будете свободны, если, конечно, не начнёте курить снова. На следующий день или через год хватит и одной сигареты, чтобы у Вас опять появился никотиновый хозяин. Помните об этом. Повторно развести грязь в своём горле и лёгких не потребует усилий.

## ВОПРОСЫ

Опасаетесь ли Вы, что, даже с нашей помощью, не выдержите 3 дня без сигарет?

Вспомните, когда Вы впервые закурили, думали ли, что бросить курить будет так тяжело? А кто-нибудь Вам тогда говорил о табачной зависимости?

Вас угнетает зависимость от табака? А зависимость вообще от чего-нибудь?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разьясим и оперативно поможем.

Вы ещё курите? Хотя бросить это занятие Вам, наверное, уже не терпится. Ещё немного, и торжественная церемония выкуривания последней сигареты может быть столь же торжественно открыта.

Но мы же знаем, что затушить последнюю сигарету – это только полдела. Чтобы стать обычным некурящим человеком, таким же, как и те, кто не курил никогда, нужно после этого пройти через период отвыкания (абстиненцию). Это означает, что нужно справиться с химической и психологической зависимостью от курения и очистить организм от накопленных токсинов.

Курить Вы бросите легко. А что дальше? Мучиться с ломкой? Выкашливать накопленные в лёгких смолу и сажу? Чтобы потом в один прекрасный момент плюнуть и снова сунуть в рот ненавистную сигарету?

А обещали – легко и навсегда...

Лучше продолжим решать Вашу проблему вместе.

## КАК ЭТО ВСЁ ДОЛЖНО ПРОИСХОДИТЬ

Сейчас мы готовимся к Вашей последней сигарете. Как только она будет потушена, Вы станете некурящим человеком, но сразу же начнётся период отвыкания. Полностью он занимает около месяца или немногим больше. К этому надо быть готовым.

Наиболее сложное время периода отвыкания – первые трое суток, когда Вас будут мучить различные проявления так называемого **синдрома отмены никотина**. Полезные советы и приёмы помощи себе в течение этих трёх дней Вы найдёте в Приложении 1. Ежедневно пишите нам о том, как Вы справляетесь с этим, а мы, в свою очередь, постараемся оперативно Вам помочь.

Уже через 3-4 часа после того, как Вы выкурите свою последнюю сигарету, начнёт нарастать острое желание закурить. Примерно через сутки это желание достигнет своего пика. Одновременно, в зависимости от состояния здоровья и Вашего стажа курильщика, могут возникнуть слабость или неугомонность, раздражительность или чувство тревоги, сильный кашель, головная боль, повышенный аппетит. У разных людей синдром отмены проявляется по-разному. Но рассчитывать, что никаких проблем в это время не будет, не стоит.

В эти три дня Вас особенно часто могут посещать сомнения в правильности решения отказаться от курения. Поэтому не пренебрегайте советами и упражнениями, приведёнными в Приложении 1.

Начните знакомиться с первым материалом Приложения, не откладывая, сразу, как только затушите свою последнюю сигарету. Наши советы и упражнения должны помочь Вам максимально легко пройти через три дня синдрома отмены никотина. Если нужно, не стесняйтесь возвращаться к описанию в течение дня. Вечером того же дня читайте описание для дня следующего, чтобы быть готовым к его проблемам.

В течение 3 дней из организма произойдёт практически полный вывод табачного никотина. Вы начнёте чувствовать себя лучше, дыхание станет легче, и с каждым днём проблем будет всё меньше.

Вторая часть периода отвыкания легче, но продолжительнее. Возможно, Вас начнет беспокоить бессонница, а раздражительность может сочетаться с повышенной рассеянностью. Так проходит ломка психологической зависимости от табака, однако все это признаки выздоровления.

Процесс психологической перестройки мы постараемся облегчить. Для этого предназначены материалы Приложения 2. Эти материалы-подсказки разложены по неделям и рассчитаны на весь период отвыкания. Разумеется, знакомиться с ними лучше заблаговременно.

Время, указанное в приложениях и реальное время, прошедшее у Вас после последней сигареты, должны быть полностью синхронизированы. В противном случае ожидаемого результата получить не удастся.

Две части этих материалов – приёмы психологической поддержки и устранения привычек, связанных с курением, а также упражнения для очистки органов дыхания идут параллельно. Упражнения для восстановления психологического равновесия и очистки дыхательной системы могут пригодиться и позже, когда Вы станете некурящим человеком. В этом случае они послужат дополнительной преградой на пути возврата к курению.

Только через некоторое время после окончания периода отвыкания Вы сможете ощущать себя без всяких ограничений и неудобств таким же, как и те, кто не курил никогда.

Реальное время перехода в новое состояние зависит от Вас, от того, насколько серьёзно Вы подойдёте к вопросам изменения привычек и очистки дыхательной системы. В этот период мы ждём от Вас письма хотя бы один раз в неделю с описанием своего состояния, возникающими ощущениями или возможными проблемами. Пишите нам, как проходит у Вас восстановление от табачной зависимости, как справляетесь с упражнениями и сменой привычек. Не откладывайте письма в долгий ящик, если возникают вопросы или требуется совет. Мы с Вами решаем серьёзную проблему, поэтому не забывайте, что мы решаем её вместе. Вы должны чувствовать себя уверенно как игрок единой команды, а не как герой-одиночка в борьбе со злой силой.

При нашей поддержке процесс возвращения в здоровое состояние не должен затянуться. Однако помните, что полная нормализация кровообращения после прекращения курения произойдёт только через 3-4 месяца, ещё позже придёт в норму пищеварение, а для полного вывода смол и сажи из лёгких понадобится не меньше, чем 6-8 месяцев.

## ВОПРОСЫ

Помните ли Вы, что склонило Вас к курению, что послужило причиной или поводом?

Вспомните, как Вы начинали курить, какими были Ваши первые ощущения от табака.

Боитесь ли Вы мучений синдрома отмены никотина?

Ощущаете ли Вы, что, если Вы продолжите или возобновите курение когда-нибудь потом, то будете обманывать себя?

Готовы ли Вы тратить несколько минут в день на приёмы и упражнения для улучшения своего состояния в период абстиненции?

Развернутые ответы на вопросы отправляйте на нашу электронную почту

[antitabak@sam-sebe-apteka.ru](mailto:antitabak@sam-sebe-apteka.ru)

Есть вопросы по содержанию самоучителя? Что-то непонятно или вызывает сомнения? Пишите и спрашивайте. Все разьясим и оперативно поможем.

Для продолжения работы Вам скоро будут нужны приложения 1 и 2. Приложение 1 понадобится сразу после того, как Вы затушите последнюю сигарету.

Мы вышлем Вам приложения в полном объеме после перечисления взноса 2000 рублей на один из указанных ниже счетов:

**Карта Сбербанка РФ**

**6390 0216 9087 6204 94**

**Яндекс.Деньги**

**4100 1102 3871 548**

В письме с ответами на последние вопросы укажите, пожалуйста, способ передачи взноса, которым Вы воспользовались (Яндекс.Деньги или Карта Сбербанка), а также дату перевода и имя отправителя.

Наверное, сейчас должно быть до обидного понятно, что ни малейших поводов продолжать курить у Вас нет. Остаётся только привычка, которую Вы, очевидно, считаете пагубной, раз это читаете.

Очевидно, что быть рабом привычки, накладывающей ограничения, отнимающей здоровье и время за Ваши же деньги и не дающей при этом ровным счётом ничего, ниже Вашего достоинства. Может быть и не позорно, поскольку Вы не один такой, но приятного в этом всё равно мало.

Хотя, конечно, назло всем, чертыхаясь и кашляя, можно пытаться продолжать глотать дым тлеющих сухих листьев табака. Глотая, одновременно и отвращение к процессу, и отвращение к себе.

Возможно, такие найдутся. Наверное, не только дети назло бабушке морозят уши. Но Вы, очевидно, другой породы.

### **Пришло время бросить курить, бросить быстро, легко и навсегда.**

Если сейчас у Вас уже возникло чувство неприязни к сигарете, не нужно откладывать и продолжать курить, преодолевая себя. Ваше время бросить курить уже наступило.

Вы не хотите больше кормить своё никотиновое чудовище?

Вы хотите избавиться от этого чудовища раз и навсегда?

Вы убьёте свою рабскую зависимость от табака без страха и сожаления?

А можно и так: Вы хотите победить чудовище, чтобы вырвать из заточения принцессу – свою душу, пленённую коварным табаком?

Если на все эти вопросы внутри Вас кричало «ДА!», пора дать ненасытному чудовищу выкурить перед смертью свою последнюю сигарету.

Не делайте этого на ходу или впопыхах. Всё должно быть торжественно и чинно. Это ритуал, который не стоит пропускать.

## ПОСЛЕДНИЙ ПЕРЕКУР

Закурите.

Не спеша затянитесь.

Почувствуйте вкус на своих губах. Оцените его.

Как «удовольствие»?

Почувствуйте вдыхаемый дым языком и нёбом. Оцените эти ощущения. Вряд ли язык радуется этому вкусу.

Почувствуйте, как Ваше горло ощущает проходящий через него дым. Не правда ли, горло совсем не ликует при его появлении.

Как и нос, если наружу Вы выпустите дым через него.

Большинство своих сигарет Вы наверняка выкуривали мимоходом, не задумываясь и не оценивая этот процесс. Сейчас Вы восполняете этот пробел. Так оцените же его по достоинству.

Торжественно, с чувством выполненного долга затушите то, что осталось от Вашей последней сигареты.

И не забудьте под конец про сопутствующие ароматы: запах погашенного бычка и пепельницы или урны.

Запомните все эти ощущения. Будем надеяться, что они достаточно отвратительны, чтобы сразу же вспоминались при появлении мысли «закурить»,

чтобы Вы никогда больше не захотели закурить снова,

даже всего одну сигарету,

даже за компанию,

даже, чтобы доказать себе, что Вы больше не курите.

Никогда!

Вы выкурили свою последнюю сигарету. Можете также торжественно выбросить оставшиеся сигареты, зажигалки или пепельницы. Вам же не нужны их молчаливые призывы вернуться к курению.

Поздравляем Вас.

Теперь Вы – некурящий человек.

Однако никотиновая зависимость будет жить в Вас ещё несколько дней. Она будет громко требовать свою дозу, царапаться и кусаться, просить и умолять. Вы должны справиться с ней, а мы постараемся Вам в этом помочь.